

OUTUBRO
ROSA

NOVEMBRO
AZUL

#ApoieEssaCausa

Nos dias **02/10** (segunda-feira) e **19/10** (quinta-feira), **vista-se de rosa** e participe deste movimento de combate ao Câncer de Mama.

Seus hábitos diários podem melhorar a sua saúde e a sua qualidade de vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de **completo bem-estar físico, mental e social**, não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

O conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Um conjunto de bons hábitos, quando combinados, contribuem para o menor risco de desenvolvimento de doenças, sejam elas físicas ou mentais. Sendo assim, o **estilo de vida saudável é a principal e melhor forma de prevenir o câncer**, uma das doenças que mais matam no Brasil.

Como prevenir o câncer?

Existem diversas atitudes que devem ser incorporadas à rotina para reduzir os riscos de ter a doença, como:

✔ Evitar o consumo de tabaco, álcool e seus derivados.

✔ Alimentar-se bem e de forma saudável.

✔ Manter o peso corporal adequado.

✔ Praticar atividades físicas regularmente.

✔ Vacinar-se contra hepatite B.

✔ Evitar alimentos processados.

✔ Vacine meninas e meninos de 9 a 14 anos e imunossuprimidos de 9 a 45 anos.

✔ Amamentação é fundamental na prevenção do câncer de mama.

✔ Evitar exposição a agentes cancerígenos no ambiente de trabalho.

✔ Evite exposição excessiva ao sol, principalmente entre 10h e 16h.

✔ Mulheres de 25 a 64 anos devem realizar o exame preventivo de câncer de colo do útero a cada três anos.

✔ É recomendado fazer todos os exames de rotina. Realizar o exame clínico das mamas e mamografia conforme indicação médica, principalmente as pessoas do grupo de risco.

Para saber mais, [clique aqui](#).

Obs.: Nossa campanha será realizada ao longo dos meses de outubro e novembro.



COLÉGIO
Santa Maria
Minas



CRESCENDO
JUNTOS